



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – (4 a 5 anos e 11 meses) - TEMPO PARCIAL
DEZEMBRO/2022

Obs.: Sempre que possível servir frutas.				
A composição do almoço/jantar é de arroz ou macarrão + feijão + 1 porção de proteína (bovina ou frango ou ovo) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume)				
2022		VARIEDADES		
		Café da manhã e colação escolher uma opção de cada item. Lanche, escolher uma preparação e uma bebida.		
Desjejum/Lanche	07:00/ 13:30 horas	Batata doce cozida		
		Biscoito, fruta		
		Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia		
		Caldo de legumes e verduras		
		Fruta com aveia e leite		
		Mandioca cozida		
		Panqueca com geleia caseira sem açúcar		
		Torta de: frango, ou carne, ou legumes		
		Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas		
2022			01/12	02/12




PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
 Secretaria Municipal de Educação
 Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas				Risoto de carne desfiada, cenoura e batata Feijão Chuchu refogado Salada de beterraba, escarola e rúcula Maçã	Arroz Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Purê de abóbora Salada de escarola e tomate Laranja
2022		05/12	06/12	07/12	08/12	09/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros no chuchu Escarola refogada Salada de beterraba, cenoura e rabanete Banana	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Purê de abóbora Salada de repolho Laranja	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne bovina Escarola refogada Salada de beterraba, cenoura e rabanete Maçã	Macarrão ao sugo Frango desfiado com batata e inhame Acelga refogada Salada de chuchu, cenoura Laranja	Risoto de frango e inhame Feijão Chuchu refogado Salada de acelga, agrião e rabanete Abacate
2022		12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos com inhame e tomate Acelga refogada Salada de chuchu e cenoura Salada fruta	Arroz Feijão Frango assado com batatas Purê de abóbora Salada de rúcula, repolho e rabanete Banana	Arroz Cação assado com batatas, tomate e rúcula Pirão de peixe Salada de pepino e repolho Melancia	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Abobrinha refogada Salada de rúcula, pepino e rabanete Melão	Macarrão à bolonhesa Repolho refogado Salada mista de folhas e tomate Salada de frutas
NUTRIENTES DISPONÍVEIS						
ALIMENTOS				FONTE		
Proteína animal – carnes, ovos				Ferro heme		



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha	Ferro não heme
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados	Minerais
Verduras, legumes, frutas	Vitaminas, fibras
Carnes, ovos, leite e derivados	Proteínas
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos	Carboidratos
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados	Lípídeos /gorduras



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490